

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

CORE TRAINING - PILATES MIT ALLTAGSGERÄTEN

Veranstaltungsnummer	20702FB0124
Start- / Enddatum	03.10.2024 - 03.10.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle) Tänzelfestweg 3,87600 Kaufbeuren
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20702FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Pilates und Core-Training gepaart mit Balance, Gleichgewicht und Koordination, sowie Konzentration - und das mit Geräten aus dem Alltag.</p> <p>Hier werden Möglichkeiten des Erwärmens der Muskulatur, sowie des Kopfes erarbeitet. Übungen aus dem Pilates und Core-Training werden mit Alltagsgeräten geübt und durchgeführt.</p> <p>Gemeinsam wollen wir auch weitere Ideen und Möglichkeiten erarbeiten und erproben. Mit viel Freude und Spaß wird der ganze Körper trainiert und beansprucht.</p>
Inhalte	Pilates Core-Training
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .
Veranstaltungsleitung	Sonja Zimmermann
Referenten	Josy Schiebel
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
Donnerstag	03.10. - 03.10. : Jakob-Brucker-Gymnasium (Neue Sporthalle)
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	50,00 € buchbar bis 11.07.2024

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

27.09.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Ostallgäu

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de